



武蔵共同調理場

夏野菜を食べよう

☆7月の市産品活用予定☆

- 米 大豆
にら きゅうり
なす ピーマン

☆今月のテーマ☆

夏バテしない食事の取り方を考えよう

旬の野菜には、その時期に起りやすい体調の変化を防ぐ栄養素が多く含まれています。今が旬の夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。さらに夏野菜は、抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eも豊富です。

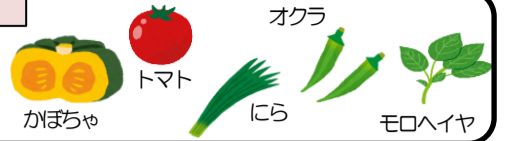
抗酸化作用とは？

私たちの体内には酸化力の強い「活性酸素」があり、増えすぎると体の細胞を傷つけてしまいます。「抗酸化作用」とは、このような体の酸化から、私たちを守ってくれる働きのことをいいます。

ビタミンA・C・Eは相乗効果があるため、合わせてとることで抗酸化作用の働きが強くなります。色々な夏野菜を組み合わせる食べてみよう。

ビタミンAが豊富な夏野菜

粘膜を強くする働きがあるため、目に弱りがちな夏の機能低下を防ぐ効果があります。



ビタミンCが豊富な夏野菜

夏の強い紫外線による肌へのダメージやストレスに対抗する作用があり、体の免疫力を高めてくれます。



ビタミンEが豊富な夏野菜

血行促進作用があるため、夏場の冷え性対策に効果があります。



Table with columns: 日曜, 献立名, 使用する食品名 (赤/緑/黄), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質), 実施 (清水, 武蔵). Rows include meals like てっつんデー, カルたんデー, etc.

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。